PLAN DE TRABAJO

OBJETO: AUNAR RECURSOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS Y FINANCIEROS PARA LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO DE ATENCION INTEGRAL AL ADULTO MAYOR EN LOS CENTROS DE VIDA DEL DISTRITO DE SANTA MARTA.

UNIÓN TEMPORAL CENTROS DE VIDA

2026

INTRODUCCIÓN

La Alcaldía de Santa Marta suscribió el convenio RE-ESAL-004-2026, con la UNION TEMPORAL CENTROS DE VIDA, SANTA MARTA 2026, para la puesta en funcionamiento del servicio de atención integral al adulto mayor en los centros de vida del distrito de Santa Marta. Estos centros de vida se encuentran ubicados en los barrios de bastidas y el cisne, con una capacidad de atención diaria de 200 adultos mayores por cada centro de vida, sin embargo a fin de ampliar el rango de acción de los mismos y beneficiar a un numero mayor de adultos mayores dentro de la ciudad, desde la secretaria de promoción social, se implemento la estrategia de puntos de vida, la cual permite atender a diferentes grupos de adultos mayores en las zonas periféricas de la ciudad, en espacios adecuados para tal fin.

El presente documento describe la metodología, metas y estrategias a implementar para brindar espacios y programas adecuados que garanticen el goce efectivo de derechos de los adultos mayores vinculados a los centros de vida, a través de atenciones en temas de salud, nutrición, psicología, fisioterapia, recreación y cultura.

El envejecimiento Saludable (2021-2030), propuesto por Naciones Unidas, tiene como objetivo reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro esferas: cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores; prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores; y proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten. En este sentido y de acuerdo con los criterios internacionales, nacionales y regionales, desde los centros de vida se busca priorizar y garantizar programas de atención a los adultos mayores encarrilados con estas políticas internacionales.

PANORAMA GENERAL

Santa Marta es una ciudad que viene afrontando un leve proceso de envejecimiento de su población, según el DANE en el año 2005 la población adulto mayor era del 7,2% del total de la población samaria, mientras que para el año 2026, esta población se estima en cerca del 11,4% dando así un incremento superior al 4%, además del crecimiento demográfico y poblacional que ha tenido la ciudad a través de este periodo de tiempo, así mismo, se debe tener en cuenta que un gran porcentaje de estas personas no lograron alcanzar los beneficios de una pensión y tampoco lograron obtener los recursos necesarios para gozar de una vejez digna.

Según los informes de crecimiento poblacional y pobreza del DANE de los 67.397 adultos mayores residentes hoy en la ciudad el 37,9% de esta población sigue en pobreza monetaria lo que deja un numero mayor a 25.000 personas mayores con carencia o deficiencias monetarias. En

En este sentido el gobierno nacional a dispuestos programas como Colombia mayor para la entrega de recursos a adultos mayores en la ciudad, sin embargo, el mismo no es suficiente puesto que la línea de atención y beneficiarios es inferior al 50% de la población que demanda estos programas, por lo que se hace necesario la implementación de

programas distritales a fin de ampliar esta cobertura e ir eliminando las brechas sociales y económicas.

El gobierno Distrital implementa los programas de atención integral al adulto mayor en los centros de vida día en la ciudad de Santa Marta, en donde son atendidos de forma directa 600 adultos mayores y cerca de 1000 de forma esporádica o indirecta, estos adultos mayores acceden a programas de nutrición, salud, movilidad, recreación y cultura; sin embargo la alcaldía distrital no tiene la capacidad técnica y administrativa para desarrollar la operación de estos centros de vida, por lo que contrata un aliado estratégico con el que puede desarrollar de mejor forma estos programas.

FUNCIONAMIENTO DE LOS CENTROS DE VIDA

Los centros de vida son espacios físicos adecuados para la atención de los adultos mayores, por ello las primeras acciones de la unión temporal y la alcaldía de Santa marta, es la verificación de estos espacios físicos, la realización de limpieza, fumigaciones, verificación de equipos electrónicos y el alistamiento general para el desarrollo del proyecto.

Luego de verificada las condiciones logísticas de los centros, se procede a la realización de un llamado o convocatoria de los adultos mayores previamente preseleccionados por la secretaria de promoción social, para que sean beneficiarios del proyecto, luego de esto se procede a realizar una hoja de vida digital, por cada beneficiario, dentro de la cual se establece un diagnóstico base de los adultos mayores, las principales necesidades y carencias y los planes o programas a desarrollar para atender de forma eficiente y eficaz a los adultos mayores beneficiarios.

Estos centros de vida funcionan en un horario continuo de 8:00 am hasta las 3:00 pm, en donde se realizan diferentes actividades y se establece un horario así:

8:00 am- 9:00 am: Entrada de beneficiaries al centro de vida
8:20 am-9:00 am: Entrega del primer refrigerio o desayuno
9:00 am-10:00 am: control de tamizaje, toma de presión, control de peso y glucometría a adultos mayores
9:30 am – 12:00 am: Actividades con profesionales en el auditorio
10:00 am- 11:30 am: Juegos y recreación dentro del centro de vida
12:00 am- 1:30 pm: Entrega de almuerzos a los adultos mayores
2:00 pm – 3:00 pm: Realización de manualidades o actividades culturales.

A fin de contar con una atención permanente y equilibrada dentro de cada centro de vida y los puntos de vida creados, se diseño un cronograma de trabajo por cada una de las áreas de trabajo del presente convenio

SEMANA 1					
CENTRO DE VIDA BASTIDAS					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
Trabajo social	Odontología	Manualidades	fisioterapia	Recreación	Manualidades
Medico	Recreación	Nutrición	Odontología	Psicología	Psicología
PUNTO 1-					

UNIÓN TEMPORAL CENTROS DE VIDA, SANTA MARTA 2026

LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Manualidades	Trabajo social	Fisioterapia	Nutrición	Odontología	
Psicología	Enfermería		Recreación	Enfermería	
PUNTO 2-					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Odontología	Recreación	Enfermería	Psicología	Manualidades	
Enfermería					
CENTRO DE VIDA CISNE					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
Nutrición	Odontología	Manualidades	Recreación	Recreación	Manualidades
Psicología	Fisioterapia	Medico	Odontología	Trabajo Social	Psicología
PUNTO 1-					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Fisio terapia	Manualidades	Psicología	Trabajo social	Odontología	
Recreación		Enfermería		Enfermería	
PUNTO 2-					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Enfermería	Nutrición	Odontología	Manualidades	Psicología	
	Recreación	Enfermería			

SEMANA 2					
CENTRO DE VIDA BASTIDAS					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
Trabajo social	Odontología	Manualidades	fisioterapia	Recreación	Manualidades
Medico	Recreación	Nutrición	Odontología	Psicología	Psicología
PUNTO 1-					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Odontología	Recreación	Enfermería	Psicología	Manualidades	
Enfermería			Salud y belleza		
PUNTO 2-					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Manualidades	Trabajo social	fisioterapia	Nutrición	Odontología	
Psicología	Enfermería	Salud y belleza	Recreación	Enfermería	
CENTRO DE VIDA CISNE					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
Nutrición	Odontología	Manualidades	Recreación	Recreación	Manualidades

Psicología	Fisioterapia	Medico	Odontología	Trabajo Social	Psicología
PUNTO 1-					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Enfermería	Nutrición	Odontología	Manualidades	Psicología	
	Recreación	Enfermería	Salud y belleza		
PUNTO 2-					
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
Fisio terapia	Manualidades	Psicología	Trabajo social	Odontología	
Recreación	Salud y belleza	Enfermería		Enfermería	

El cronograma fue diseñado a 2 semana a fin de que cada profesional visite un punto de vida de cada centro de vida al menos una vez cada 15 días, sin embargo, el personal técnico desarrollara actividades toda la semana, por lo que cada centro y cada punto contaran con oferta institucional permanente, este cronograma está diseñado para las actividades grupales, así mismo dentro de cada uno de los centros se prestaran servicios de consultas individuales complementarias, determinadas por cada profesional.

A continuación, presentamos el listado de temas y actividades a desarrollar en el marco del convenio:

ÁREA DE LA SALUD

La salud de las personas, colectivos y comunidades de una sociedad comprende dos dimensiones que constituyen objeto de análisis y conocimiento experto: las condiciones de salud y la respuesta que se da a dichas condiciones; ambas categorías corresponden a las denominadas transición epidemiológica –TE y a la transición de la atención sanitaria –TAS, respectivamente.

En el marco de esta diferenciación, la Transición Epidemiológica se define, como “el proceso de cambio a largo plazo de las condiciones de salud de una sociedad, constituido por variaciones en los patrones de enfermedad, discapacidad y muerte”

La Transición de la Atención Sanitaria no concibe la transición como un período cronológico unidireccional, sino como un proceso dinámico de transformaciones, donde los patrones de salud y enfermedad aparecen, desaparecen o reemergen como respuesta a los cambios que tienen lugar en las dimensiones socioeconómica, política, cultural, tecnológica, demográfica y biológica.

El modelo de Atención Integral en Salud para la Persona Adulta contribuirá a la garantía de los derechos de las personas mayores, fomentará el envejecimiento activo y saludable, a través de la creación y fortalecimientos de entornos saludables, en tal sentido se propone el desarrollo de las siguientes actividades:

- Chequeo, valoración y diagnostico medico de cada uno de los usuarios a fin de establecer la detección oportuna de patologías y demandas de necesidades de salud, a través de la atención primaria

- Revisión y seguimiento sobre colesterol y obesidad
- Control diario y permanente de los adultos mayores con problemas de base de hipertensión y/o cardiacos.
- Chequeo de signos vitales y detención de enfermedades de transición epidemiológica –TE y a la transición de la atención sanitaria –TAS.
- Realización de charlas educativas sobre aseo personal
- Charlas sobre fiebre amarilla
- Talleres sobre tos ferina
- Revisiones y diagnóstico de tuberculosis y charlas de prevención
- Charlas sobre cáncer de mama,
- Charlas sobre venas varices,
- Charlas sobre prevención de caídas
- Charlas sobre tipos de enfermedades de la piel
- Charlas sobre cálculos renales

ÁREA PSICOSOCIAL

Las estrategias psicosociales parten de un concepto que data desde las escuelas de pensamientos funcionalistas, lo que corresponden a la disciplina de psicología social, es decir la influencia del entorno sobre el ser humano y de el sobre este. Las acciones planificadas dentro de este tipo de estrategias se caracterizan por estructurarse a partir de los factores psicosociales que determinan la calidad de vida de los sujetos, buscando promover el reconocimiento de las personas en las comunidades para aumentar su capacidad de autogestión para mejorar sus formas de interacción y mantener una calidad de vida optima.

Está demostrado que no todas las personas envejecen al mismo ritmo y con las mismas características. Cada persona tiene su propio ritmo, a menudo influido por factores genéticos. Este factor debe tenerse en cuenta al hacer afirmaciones sobre el envejecimiento. La vejez es la etapa biográfica, señalada por ciertos atributos exteriores, de acuerdo con el reloj social que cada comunidad tiene. Internamente, esta etapa es marcada más por lo que se sabe, que por lo que se hace.

Es frecuente encontrar personas afectadas por la opinión que las otras personas tienen sobre ellos mismos, y la que ellos tienen de los otros. Por esto se puede decir que la vejez es un concepto de construcción social que tiene sus bases en los imaginarios culturales y sociales que se elaboran sobre esta etapa, así como en épocas pasadas o en algunas culturas donde las personas viejas eran o son reverenciadas como portadoras de sabiduría, experiencia y de las tradiciones de las culturas, en este sentido esta propuesta pretende desarrollar la capacidad de adaptación que manifiestan las personas ante los diferentes eventos de la vida, partiendo del hecho de que de una generación a otra se viven situaciones drásticamente diferentes y más en el presente que, con el agigantado avance de la ciencia y la tecnología, los estilos de vida cambian frecuentemente, restructurando los imaginarios colectivos sobre la vejez en la vejez.

Dentro de esta propuesta se desarrollarán 3 estrategias dentro de dos áreas diferentes, la primera será desde el entorno colectivo, la segunda será dentro de un entorno familiar y la 3 será dentro de un entorno personal y unitario, trabajado y percibido desde las áreas de

psicología y trabajo social.

- Prevención para el adulto mayor
- taller grupal expresando mis emociones.
- Adulto mayor actual
- Escribir o redactar un cuento (Grupal)
- Charla sobre la Comunicación asertiva
- Técnica de relajación, meditación y la respiración.
- Charla sobre afrontamiento y la resiliencia
- Consulta y asesoramiento (individual)
- Encuentro intergeneracional: Expresión de las emociones
- Juegos de mesas y ejercicios en grupos
- Charla sobre las emociones
- Identificar violencia de género y socialización de ruta
- Técnica construyendo normas y valores.
- Charla sobre el autocuidado
- Taller en grupo de reflexión sobre el sentido de pertenecía
- Charla sobre la autoestima
- Juegos de memoria y atención.
- Charla sobre Entrenamiento en técnicas para el mejoramiento de la memoria
- Encuentro intergeneracional: Charla sobre comunicación asertiva en el hogar
- Técnica de reminiscencia
- Encuentro intergeneracional: Prevención del síndrome de Burnout.
- Conversatorios de las vivencias del adulto mayor
- Charla sobre cómo Prevenir y/o intervenir en la sintomatología depresiva
- Taller grupal de sensibilización y prevención
- Charla sobre Desarrollo de habilidades de afrontamiento y perdida y duelo
- Encuentro intergeneracional: taller sobre las emociones
- Charla Gestión del estrés
- Charla sobre resolución de conflictos
- Encuentro intergeneracional:Intercambio de experiencias generacionales
- Actividad grupal abrazo terapia
- Taller sobre Proyecto de vida
- Taller sobre relajación manejo de la respiración

ÁREA DE NUTRICIÓN

El control nutricional en adultos mayores es crucial para mantener su salud y bienestar, prevenir enfermedades, y mejorar la calidad de vida. Una buena alimentación/nutrición es necesaria para mantener el buen funcionamiento del cuerpo, prevenir las enfermedades y cuando estas aparecen poder superarlas y recuperarse. Esto a es una realidad en cualquier etapa de la vida, pero mucho más cuando el individuo empieza a ser vulnerable, como sucede en el envejecimiento. Los cambios en el metabolismo con la edad, la disminución de la actividad física, y la posible pérdida de interés en la alimentación pueden aumentar el riesgo de desnutrición y problemas de salud.

En este sentido la aparición de diferentes síntomas relacionados con la función del tracto

gastrointestinal en muchas ocasiones está asociada con efectos propios del envejecimiento, si bien estos cambios pueden generar una limitación en el consumo de alimentos es importante detectar cuando son factores de riesgo para malnutrición y cuando se relacionan con procesos patológicos graves.

Por otra parte, el envejecimiento trae consigo modificaciones no solo en la fisiología sino también en la estructura corporal, en la práctica de antropometría para la persona adulta mayor se debe tener en cuenta que hay una variación natural en el peso y la talla. La talla disminuye un centímetro por cada década en edad adulta debido a la curvatura de la columna vertebral y la reducción del espacio inter vertebral, por su parte el peso aumenta después de los 40 años y se mantiene estable hasta casi los 70 años, punto en el que empieza una reducción progresiva

Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres

Establecer los parámetros de la valoración nutricional y el método de tamizaje nutricional recomendado para la población adulta mayor sana de acuerdo con los cambios fisiológicos, socioeconómicos, psicológicos, funcionales, y alimentarios relacionados con el envejecimiento, como parte de la valoración integral en salud de la persona adulta mayo, en este sentido el principal objetivo de este proyecto desde el área nutricional será el mejorar los conocimientos y hábitos de los adultos mayores para promover una alimentación saludable, prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida, por lo que se propone el desarrollo de las siguientes actividades para conseguir este objetivo:

- Realizar una valoración nutricional del adulto mayor que beneficiarios del proyecto.
- Focalización de los adultos mayores que se encuentran en riesgo nutricional (Obesos, hipertensos, diabéticos, dislipidémicos, y otras enfermedades que requieran manejo nutricional)
- Educar a los adultos mayores sobre las necesidades nutricionales de la tercera edad
- Promover el consumo de alimentos saludables y equilibrados
- Prevenir la desnutrición, obesidad y enfermedades asociadas a la alimentación
- Fomentar la autonomía en la selección y preparación de alimentos de acuerdo a la minuta patrón.
- Desarrollar dinámicas con enfoque nutricional y conocimiento de sus patologías
- Realizar consulta personalizada a los adultos que presenten enfermedades como: diabetes, hipertensión, dislipidemias y otras enfermedades asociadas con la alimentación.
- Realizar supervisión diaria el refrigerio y almuerzo que se les entrega de lunes a viernes teniendo en cuenta la minuta patrón establecida.
- Charla grupal sobre la Importancia del desayuno
- Charla sobre el consumo adecuado de frutas y verduras
- Realizar un control del colesterol, presentación de grasas saludables
- Charla sobre los alimentos para fortalecimiento de huesos, para evitar la osteoporosis
- Alimentación en enfermedades crónicas (Diabetes e Hipertensión)
- Alimentación segura manipulación y conservación de los alimentos
- Hidratación adecuada y bebidas saludables
- Consumo de proteínas de buena calidad
- Prevención del estreñimiento fibra y líquido

ÁREA MOTRIZ Y FISIOTERAPIA

El área de fisioterapia va encaminado a estructurar actividades que se basan en mantener en lo posible la independencia funcional y así mejorar calidad de vida de cada adulto mayor, cuyo objetivo es el mejorar la calidad de vida en la parte física y mantener la independencia funcional de cada adulto mayor en los Centros de Vida y comedores comunitarios para evitar que sigan con el sedentarismo al que están acostumbrados a vivir la mayoría de los adultos mayores en nuestro medio y que le producen muchas enfermedades, cuyo objetivo general es el mejoramiento de la calidad de vida en la parte física y mantener la independencia funcional de cada adulto mayor en los Centros de Vida y comedores comunitarios para evitar que sigan con el sedentarismo al que están acostumbrados a vivir la mayoría de los adultos mayores en nuestro medio y que le producen muchas enfermedades, el cual se conseguirá a través del desarrollo de las siguientes actividades:

- Realización de una valoración inicial de los adultos mayores para la identificación de personas con discapacidad y problemas de motricidad.
- Realización de ejercicios respiratorios
- Importancia, capacitación y desarrollo de ejercicios de estiramiento
- Desarrollo de ejercicios de fortalecimiento
- Atención personalizada a pacientes
- Ejercicios de equilibrio
- Ejercicios circulatorios
- Realización de masajes a pacientes
- Ejercicios con actividad física grupal
- Charla educativa columna cervical y ejercicios de cuello Valoración compresa caliente y ejercicios de cuello,
- Sesión de madero terapia en manos auscultar paciente sintomático respiratorio
- Charla educativa sobre la postura del cuello y la cintura
- Charla educativa higiene postural de como levantarse de la cama
- Valoración con rayo infrarrojo
- Masaje terapéutico
- Ejercicio individual MMSS
- Ejercicios individuales MMII
- Ejercicios grupales de equilibrio

ÁREA DE EMPRENDIMIENTO Y MANUALIDADES

Esta área comprende 2 temáticas diferentes pero complementarias, como lo son las actividades de manualidades y las capacitaciones y/o apoyo en emprendimiento, visto desde un enfoque diferencial dado el tipo de población a atender, en la que se busca desarrollar y/o potenciar las habilidades artísticas, de confección u otro tipo de trabajo de manualidades. En este sentido se busca que los adultos mayores adquieran habilidades en sus propios trabajos y les sirvan como herramienta en la vida cotidiana, de las cuales ellos puedan sacar provecho.

Por ello se propone la realización de las siguientes actividades:

MANUALIDADES:

- Trabajo de Bisutería:
- Realización de Manillas
- Aretes
- Collares
- Llaveros Tejido:
- Bordado de nombres
- Bordado en punta en cruz
- Taller florero de corazón con cartón reciclado
- Tapetes en retazos
- Bordados en listón fantasía Pintura en tela Manta
- Bordados en listón fantasía Pintura en tela Tergales
- Taller Florero con chelines
- Taller flores con chelines
- Taller flores con tapas recicladas
- Taller flores en papel
- Silueta móvil de corazones
- Adornos de pared con cucharas
- Adornos de pared con flores
- Taller pulsera en macramé
- Floreros con palitos de chazos
- Taller flores con cintas
- Denarios
- Individual con retazo
- Elaboración de llaveros con cola de ratón
- Cuadros en cartón reciclados
- Corazón de cartón reciclado

EMPRENDIMIENTO

Debido a los cambios económicos, sociales y demográficos que se están generando, debido al leve envejecimiento poblacional, sumado al aumento de la edad pensional y la informalidad que genera el poco acceso de personas a la pensión, los adultos mayores están presionados o atraídos a desarrollar acciones par emprender o por lo menos generar una actividad que les ayude a solventar sus necesidades básicas, así mismo la experiencia generada por la edad les permite tener un amplio conocimiento sobre técnicas y saberes para el desarrollo de acciones de generación de ingresos. En este sentido para la realización de esta área se dictarán diferentes talleres relacionados con el tema, así mismo se realizarán actividades que promuevan y visibilicen los resultados de esta actividad.

- Taller sobre desarrollo empresarial
- Capacitación en marketing digital y empresarial
- Reconocimiento y selección del mercado empresarial
- Capacitación en psicología organizacional y empresarial
- Capacitación en formalización laboral y creación de empresas
- Capacitación sobre economía solidaria y cooperativismo.

- Capacitación sobre contabilidad y finanzas
- Taller sobre reconocimientos y negociación con proveedores
- Foro y conversatorio sobre experiencias de desarrollo empresarial exitosas
- Feria y muestra empresarial sobre manualidades
- Muestra folclórica y de comida
- Feria y muestra empresarial

ÁREA DE RECREACIÓN

El ejercicio físico en las personas mayores tiene múltiples ventajas, no sólo a nivel físico sino también mental y emocional. El poder realizar alguna actividad les ayudará afrontar esta etapa de la vida con mayor optimismo. También los anima a relacionarse con otros de forma sana e independiente. Además, existen incluso estudios que señalan que el ejercicio tiene la capacidad de retrasar el envejecimiento del cerebro y puede prevenir enfermedades neurodegenerativas de la tercera edad, como el Alzhéimer u otro tipo de demencia senil.

En el desarrollo del área de recreación se propone el desarrollo de las siguientes actividades:

- Bienvenida y presentación: Juegos de presentación para conocerse mejor
- Movimiento suave: Ejercicios de estiramiento y calentamiento.
- Juegos de memoria: Emparejar figuras, recordar objetos, números.
- Juegos de motricidad fina: Armar figuras en palito de paletas.
- Jornada de juegos y recreación especial a personas con discapacidad
- Círculo de historias: Compartiendo anécdotas personales.
- Relajación guiada: Ejercicios de respiración y relajación muscular.
- Juegos de rapidez mental combinados con motricidad.
- Juegos de mesa: Dominó y parqués.
- Actividad creativa: Dibujo libre.
- Karaoke.
- Charlas: Conversación sobre temas de interés común.
- Yoga suave: Posturas básicas para la flexibilidad.
- Ejercicios de coordinación: Lanzar y atrapar pelotas suaves.
- Juegos de cartas.
- Baile suave: Movimientos al ritmo de música suave.
- Meditación guiada: Visualización de un lugar tranquilo.
- Ejercicios de coordinación: Lanzar y atrapar pelotas suaves.
- Juegos de cartas.

SEGUIMIENTO Y CONTROL

De acuerdo con el presupuesto y las actividades plateadas se desarrollo el siguiente cuadro de metas por cada actividad.

ACTIVIDADES	MES	CANTIDAD	TOTAL
Alimentación centros de vida	7	9.600	67.200
Alimentación puntos de vida	6	4.800	28.800
Entrega de suplementos nutricionales	7	400	2.800
Entrega de uniformes	1	600	600
Implementacion de un Software de seguimiento	1	1	1
Orientación Psicosocial	7	60	420
Atencion y orientación de trabajo social	7	16	112
Atención Primaria en Salud	7	48	336
Atención en fisioterapia	7	16	112
Atención en nutrición y salud	7	16	112
Realización de manualidades	7	16	112
Actividades Deportivas y Culturales y Recreación	7	32	224
Encuentros Intergeneracionales	7	10	70
Promoción del Trabajo Asociativo	7	8	56
Atención de odontologia	7	24	168
Jornadas de belleza y salud	7	8	56
Sabados de Bienestar	7	8	56
Dia del adulto mayor	1	2	2

UNIÓN TEMPORAL CENTROS DE VIDA, SANTA MARTA 2026

SEGUIMIENTO DE METAS SEMANALES

ACTIVIDADES	Alimentación centros de vida	Alimentación puntos de vida	Entrega de suplementos nutricionales	Entrega de uniformes	Implementación de un Software de seguimiento	Orientación Psicosocial	Atencion y orientación de trabajo social	Atención Primaria en Salud	Atención en fisioterapia	Atención en nutrición y salud	Realización de manualidades	Actividades Deportivas y Culturales y Recreación	Encuentros Intergeneracionales	Promoción del Trabajo Asociativo	Atención de odontologia	Jornadas de belleza y salud	Sabados de Bienestar	Dia del adulto mayor
SEMANA 1	2400		100	600	1	15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 2	2400		100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 3	2400		100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 4	2400		100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 5	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 6	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 7	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 8	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 9	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 10	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 11	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 12	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 13	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 14	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 15	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 16	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 17	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	2
SEMANA 18	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 19	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 20	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 21	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 22	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 23	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 24	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	

SEMANA 25	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 26	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	2	2	6	2	2	
SEMANA 27	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
SEMANA 28	2400	1200	100			15	4	12	4	4	4	8	3	2	6	2	2	
TOTAL	**67200**	**28800**	**2800**	**600**	**1**	**420**	**112**	**336**	**112**	**112**	**112**	**224**	**70**	**56**	**168**	**56**	**56**	**2**

El presente plan de trabajo contiene las metas, cronograma y metodologías de implementación de las actividades contractuales el cual es presentado por

GIOVANNYS VILLEGAS BELTRAN
Representante legal
Unión temporal centros de vida, Santa Marta 2026

Nota: La relación del personal contratada se encuentra cargada en la casilla de estudios previos, y la copia de los contratos se encuentran cargados como documentos anexos